Manual para los Trabajadores al Servicio de Alimentos

(Revisado Septiembre 2007)

LUGARES Y HORARIOS DE OPERACIÓN

Todas las oficinas están abiertas de Lunes a Viernes, excluyendo los días festivos

Región Central
1645 E. Roosevelt St.
Phoenix, AZ 85006
(Esquina sureste de 16 calle y Roosevelt)
9:00am - 11:30am y
1:00pm - 4:30pm

Región del Este
1255 W. Baseline Rd., Bldg C, Ste #270
Mesa, AZ 85202
(Esquina suroeste de Baseline y Alma School La oficina al suroeste del complejo)
9:00am - 11:30am y
1:00pm - 4:30pm

Región del Norte
3101 E. Shea Blvd., #220
Phoenix, AZ 85032
(Esquina suroeste de 32 Calle. y Shea)
9:00am - 11:30am y
1:00pm - 4:30pm

Región del Oeste
8910 N. 43rd Ave, #101
Glendale, AZ 85302
(Esquina suroeste de 43 Ave. y Olive)
9:00am - 11:30am y
1:00pm - 4:30pm

No necesita hacer cita para el examen. Calcule suficiente tiempo para terminar el examen.
Los exámenes serán recogidos a las 11:30 AM y 4:30 PM
No hay examen en días festivos. Para mas información, por favor llame al 602-506-6933.

COSTO E INFORMACIÓN ADICIONAL

El costo de las tarjetas: Tarjeta de trabajador de servicio de alimentos es $16.00, La tarjeta de Manejador Certificado $5.00, Copias adicionales con original $3.00. Solo aceptamos efectivo. Tarjeta de voluntario es gratuita. Traiga la cantidad exacta. No tarjetas de crédito o cheques. No billetes más de $20.00 Su tarjeta debe mantenerse en su lugar de trabajo. La tarjeta es valida por 3 años, ya que se vence tendrá que tomar el examen de nuevo para obtener una tarjeta nueva.

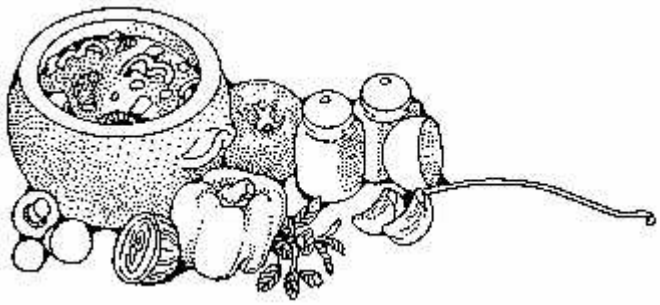
NOTA: No guardamos registros de su tarjeta en nuestras computadoras. Por lo tanto, si pierde su tarjeta o expira, tendrá que volver a tomar el examen para obtener otra.

Puede obtener copias de este manual en: www.maricopa.gov/envsvc/envhlth/fdwkr.asp

REGLAS DE LA OFICINA

- El examen consiste de 25 preguntas, para pasar tiene que contestar por lo menos 20 preguntas correctas.
- Puede tomar el examen una vez por día. Si no pasa el examen, tendrá que volver otro día o puede pedir una referencia para la clase.
- Si no pasa el examen, no le podemos mostrar las preguntas que fallo.
- Hacer trampa no será tolerado.
- No se permite hablar durante el examen. Si tiene preguntas, levante la mano y espere hasta que la persona tomando el examen le responda.
- Para la tarjeta de Manejador Certificado se requiere el certificado original y una identificación valida con foto.
- Se puede llevar el manual de estudio a casa.
- Por favor mantenga todas sus pertenencias en el piso.
- La sala de espera es reservada para las personas que están estudiando o esperando tomar el examen.
- Se le pedirá a cualquier persona que cause interrupciones/desorden salirse de la oficina.
- No se permite comidas ni bebidas en la oficina o área de examen.
- No se permite profanidad.
- Apaguen sus celulares, beepers mientras estén en la oficina.
- Los exámenes están disponibles en los siguientes idiomas: ingles, español, chino, vietnamés y serbo-croata.

Una persona con permiso para operar un restaurante, debe parar la operación y avisar al Departamento si existe algún evento potencialmente peligroso que es el resultado de una emergencia como un incendio, inundación, corte de electricidad o agua, derrame de aguas negras, mal uso de venenos o materiales tóxicos, comienzo de un aparente brote de intoxicación de comida, ocurrencia o condición antihigiénica extraordinaria, u otra ocurrencia que ponga en peligro la salud publica.



¿Porque leer este Manual?

Piense en algún restaurante donde haya trabajado o comido recientemente. ¿Estaba la comida caliente y la fría? ¿Tenía el empleado las manos limpias? ¿Había jabón el en baño? ¿Y toallas de papel? ¿Había basura en el piso? ¿Estaba la mesa, equipo y cubiertos limpios? El Departamento de Servicios Ambientales del Condado Maricopa nota estas cosas porque cualquier lugar que prepara o sirve comida al público debe ser seguro y saludable. Usted, sus amigos y familia también forman parte del público y por eso debe interesarle mantener el lugar donde usted trabaja seguro, sin riesgo alguno.

¿Porque? La gente se puede enfermar si la comida se mantiene a una temperatura ambiente, o si gérmenes entran en las comidas o bebidas. “Limpio” no es lo mismo que “Sano”. Las manos pueden parecer limpias pero si tienen gérmenes puede causarle intoxicación alimenticia. La comida puede oler bien, pero si tiene gérmenes que son como veneno, entonces no es sana. De acuerdo al Centro para Control de las Enfermedades, se estima que solamente en los Estados Unidos, cada año hay 76 millones de personas que se enferman por enfermedades originadas en la comida resultando en 325,000 personas hospitalizadas y 5,000 muertes. Por eso es que los trabajadores al servicio de alimentos, como usted, deben aprender a **prevenir** las enfermedades por medio del uso y manejo de comidas sanas. **Estos hábitos seguros también lo van a mantener a usted y a su familia en buena salud**. Este manual le enseñara las buenas prácticas necesarias para proteger los alimentos.

Después de leer y estudiar este manual, usted estará listo para tomar el examen de los trabajadores al servicio de alimentos. Cuando pase el examen, usted recibirá una tarjeta que será su licencia para trabajar en el servicio de alimentos.

¿Que Hay en la Comida que Enferma a la Gente?

La gente se enferma cuando come comidas con gérmenes. Los gérmenes son muy pequeños y no se ven. Si usted no se lava bien las manos o no guarda los alimentos a la temperatura adecuada, sus clientes se pueden enfermar con estos gérmenes. Esto se conoce como "**intoxicación alimenticia**", que generalmente se llama envenenamiento por comida. Algunos alimentos permiten el crecimiento de los gérmenes que enferman a la gente mas fácilmente que otros; se llaman **alimentos potencialmente peligrosos**. Los alimentos potencialmente peligrosos son húmedos, con un contenido alto de proteína que permite el crecimiento rápido de bacteria. Estos incluyen las carnes, pescados, aves, huevos, y productos lácteos, melones rebanados y brotes de fríjol. El término también incluye comida cocinada como el arroz, frijoles refritos, sopas, atoles, salsas y papas. Estas comidas tienen que ser mantenidas a la temperatura correcta porque los gérmenes crecen rápidamente cuando están tibias en la "Zona Peligrosa". También podemos encontrar gérmenes en los alimentos secos como tortillas de maíz, panes y cereales, pero probablemente ahí no se reproduzcan.

Cuatro Causas de Intoxicación Alimenticia:

1. **Bacteria**: Hay diferentes tipos de gérmenes; **bacteria** es la más común. Están en todos lados, crecen rápido, y pueden dañar su comida o causar enfermedades alimenticias. Algunas bacterias producen venenos. Casi siempre la comida puede parecer y oler bien pero también puede tener suficiente bacteria para enfermar a alguien. (Dos ejemplos son la ensalada de papas que no se mantuvo fría o el caldo de pollo que no se mantuvo suficientemente caliente). Salmonela es un tipo de bacteria que se mencionara; se encuentra en productos lácteos, aves y huevos y puede enfermar a la gente.

2. **Virus**: Un virus es otro tipo de germen que causa enfermedades alimenticias; Hepatitis A se propaga por un virus. Alguien puede tener un virus y no saberlo. Cuando un trabajador al servicio de alimentos tiene el virus y no se lava bien las manos después de usar el baño, el virus pasa a los alimentos que el trabajador al servicio de alimentos toque. Por eso la ley requiere que los trabajadores al servicio de alimentos se laven las

manos. No se permite que las manos estén en contacto directo con alimentos que están listos para comer. Use utensilios como espátulas, tenazas, papel encerado, guantes plásticos (guantes de látex no son permitidos), u otro equipo de servicio.

3. **Parásitos** son gusanitos que viven en el pescado y la carne. Los parásitos se pueden matar cuando se congela el pescado o la carne por suficiente tiempo.

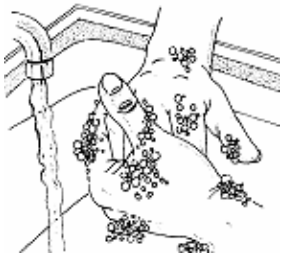
4. **Químicos**, como venenos para matar ratones, ácidos o limpiadores pueden ser una fuente de intoxicación a los alimentos. Debe mantener estos químicos separados de los alimentos.

Preguntas de Repaso

1. ¿Que es una enfermedad que se origina en los alimentos?
2. ¿Que son alimentos potencialmente peligrosos?
3. ¿Qué debe hacer para impedir el crecimiento de los gérmenes para que nadie se enferme?
4. ¿Que 4 cosas pueden causar enfermedades que se originan en los alimentos? ¿Cual es la más común?

Evitando La Contaminación

Higiene y Limpieza



La práctica de buena higiene personal es esencial para proveer comida sana a sus clientes. **El punto más importante en cuanto a la higiene personal es el lavado de manos.** Los empleados deben lavarse las manos y antebrazos de la siguiente manera:

1 – moje las manos con agua tibia y aplique jabón de manos.
2 – friegue sus manos vigorosamente, entre sus dedos, debajo de las uñas, la parte de atrás de sus manos, y sus antebrazos. Continúe fregando por lo menos 20 segundos. El jabón combinado con el fregado de las manos remueve la mugre y gérmenes de las manos.
3 – debe enjuagarse las manos completamente bajo agua corriente, secarse con toallas desechables y cerrar la llave de agua con la misma toalla que uso para secarse las manos.

Siempre debe estar atento de lo que está tocando. Los gérmenes en sus manos como las bacterias y virus se multiplican y/o desparraman fácilmente así que, piense que sus manos están constantemente "**contaminadas**". Solo porque parecen estar limpias las manos no significa que están limpias. Necesita lavarse las manos:

- Cuando recién llega al trabajo;
- Antes de tocar la comida, utensilios, y artículos de un solo uso;
- Antes de ponerse los guantes de plástico para trabajar con comidas listas para comer y entre cambio de guantes;
- Antes y después de tocar alimentos crudos como carnes, aves y huevos;
- Después de tocar cualquier parte de su cuerpo o uniforme;
- Después de tocar equipo, platos o utensilios sucios;
- Después de un descanso (break);
- Después de cualquier actividad que pueda contaminar sus manos como lavar platos, barrer el piso, sacar la basura, comer o beber, toser o estornudar;
- Después de usar el baño (nota: después de usar el baño se debe lavar las manos por lo menos dos veces, una en el baño y luego ir directamente a un lavabo en la cocina y lavarse otra vez las manos).

Debe lavarse las manos en un lavabo aprobado, dedicado para las manos. Fregaderos para lavar trastes o preparar comida NO están aprobados para lavarse las manos. El lavabo debe estar siempre accesible y debe tener agua caliente y fría, jabón de manos y toallas de papel.

NO se permite el contacto directo de las manos con alimentos listos para comer. Las comidas listas para comer son aquellas que ya no deben ser cocinadas o calentadas para destruir los gérmenes; pueden incluir, sándwiches, fruta cortada, pan, tortillas de maíz, ensaladas frías, aderezos, papas fritas y hielo. Como se

menciono anteriormente, para manejar comida que está lista para comer, use utensilios como: tenazas, cucharas o papel encerado. En situaciones cuando tenga que tocar la comida con las manos, siempre tiene que usar guantes de plástico desechables (guantes de látex no son permitidos). Por favor reconozca que ni los guantes ni los "desinfectantes de manos" substituyen el lavado de manos. Siempre debe lavarse las manos antes de ponerse guantes y cambiarse los guantes cuando se contaminen, como en las situaciones previamente mencionadas. **Lávese las manos cada vez que contamine o se cambie los guantes.**

No Es Permitido Trabajar Si Esta Enfermo

Si está enfermo debe llamar a su empleador y NO ir a trabajar. Si tiene una enfermedad contagiosa, los gérmenes que usted trae al trabajo se pueden desparramar cuando toca la comida, platos, mostrador, utensilios, tenedores, cuchillos, cucharas, trastes, y otra gente con manos sucias o cuando estornude o tosa.

- No vaya a trabajar si tiene un resfrío, gripe, gotea la nariz, o dolor de garganta.
- No vaya a trabajar y avise a su supervisor si tiene diarrea.
- No vaya a trabajar y avise a su supervisor si tiene vómitos.
- No vaya a trabajar y avise a su supervisor si lo diagnosticaron con una de las CUATRO GRANDES (Enfermedades Peligrosas): Hepatitis A virus, Salmonela typhi, Shigela spp. o Escherichia coli 0157:H7 (E. coli 0157:H7). Alguien debe avisar a Salud Pública inmediatamente (llame a la oficina o centro de salud más cercano).
- No vaya a trabajar y avise a su supervisor si tiene una herida infectada, quemadura o cortada en la mano. Si la herida o cortada no esta infectada, cúbrala con un curita y use guantes sobre el curita.
- Si alguien en su casa está enfermo, asegúrese de lavarse las manos bien antes de comenzar a trabajar.

Apariencia Personal y Comportamiento:

Usted debe verse y estar limpio cuando esta trabajando:

- Su ropa debe estar limpia, y su delantal o uniforme deben estar limpios.
- Sus uñas deben estar cortas y bien mantenidas, no deben estar pintadas o tener uñas postizas.
- Remueva toda su joyería antes de tocar la comida, con la excepción de su anillo de matrimonio.
- Mantenga su cabello limpio y bien cuidado. Cuando trabaje con alimentos destapados, recoja el pelo con una redecilla de pelo o una gorra.
- No se permite comer en la cocina.
- Si es permitido beber en la cocina, siempre y cuando la bebida tenga tapadera y popote.

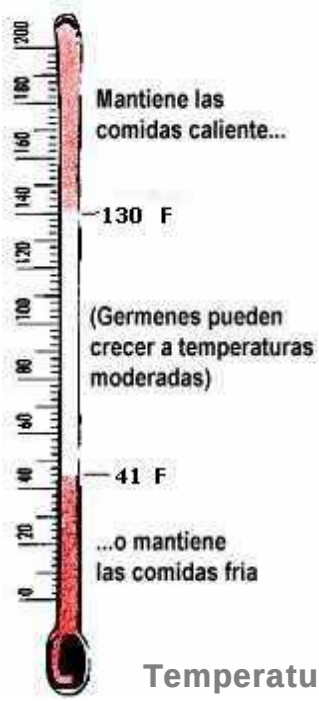
Preguntas de Repaso

1. ¿Cual es la práctica higiénica más importante?
2. ¿Cuando tiene que lavarse las manos?
3. ¿Cuales son alimentos "listos para comer"?
4. ¿Cuando debe quedarse en casa y no ir a trabajar?

El Control de Las Temperaturas

La mayoría de los gérmenes no se reproducen fácilmente a temperaturas frías. Debido a esto, refrigeramos las comidas. Para que estén seguras las comidas frías, deben de mantenerse a 41°F o mas frió. La mayoría de los gérmenes tampoco se reproducen rápidamente en lo caliente. Por eso es que también para evitar el crecimiento rápido de los gérmenes los alimentos cocinados deben mantenerse arriba de los 130°F. El rango de temperaturas arriba de los 41°F y debajo de los 130°F se conoce como la Zona de Peligro. Gérmenes se reproducen rápidamente en este rango de temperaturas. Debe evitar que los alimentos se mantengan en la zona de peligro cuando sea posible. Cuando este enfriando o cocinando alimentos lo debe hacer de una manera en donde el alimento pase la zona de peligro rápidamente.

Descongelando Alimentos



El descongelar alimentos de una manera incorrecta puede causar el crecimiento rápido de bacteria en la parte exterior de la comida, mientras que la parte de en medio de la comida se mantiene congelada. Hay 3 maneras correctas de descongelar alimentos, y debe planear de antemano para tener el tiempo necesario para hacerlo correctamente:

1. En el refrigerador; puede llevar horas o días dependiendo de la cantidad de comida. Este es el método más seguro porque los alimentos no estarán en la "Zona Peligrosa" Asegúrese de poner las carnes en un recipiente en el estante mas bajo para que los jugos que caen no contaminen otros alimentos. Ponga los alimentos a descongelar en el refrigerador el día anterior de usarlos.
2. Debajo de un chorro de agua fría corriente, no use agua tibia o caliente.
3. En un horno de microondas, pero debe cocinar y servir la comida inmediatamente.

Nunca descongele comida a temperatura ambiente, en un mostrador o en agua tibia. Estos métodos dejan que las bacterias crezcan en grandes cantidades porque la comida estará en la "Zona Peligrosa". Tenga mucho cuidado en cocinar grandes pedazos de carne, pollos enteros o pavo entero cuando todavía esta parcialmente congelado. La parte de en medio de estos alimentos talvez no llegue a la temperatura adecuada mientras la parte de afuera este lista.

Temperaturas de Alimentos Fríos

Siempre guarde los alimentos Potencialmente Peligrosos que se mantienen en el refrigerador, barra de ensalada, o en un mostrador debajo de los 41° F. Use un termómetro de aguja metálica para revisar la comida, asegúrese que este bien calibrado el termómetro.

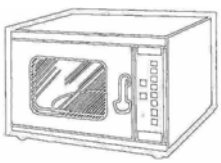
Si usa hielo para mantener los alimentos fríos augúrese de que el hielo este al mismo ras que el alimento en la hoya o sartén. Si el hielo se derrite hay que echarle mas hielo. Si la temperatura de los alimentos se mantiene entre 45° F - 41° F (de acuerdo al código, es aceptable que el equipo que ya estaba en el negocio antes del 2001 mantenga 45° F) el alimento se debe usar dentro de 4 días, pero si la temperatura esta debajo de los 41° F se puede usar por 7 días. Recuerde que los alimentos potencialmente peligrosos que se van a guardar en el negocio por mas de 24 horas deben ser fechados.

Temperaturas de Cocción

El cocinar las comidas hasta alcanzar la temperatura correcta es la mejor forma de destruir cualquier germen dañino que pueda estar presente en las comidas que usted sirve. El diagrama siguiente demuestra las temperaturas de cocción seguras para algunos alimentos comunes.

ALIMENTO	TEMPERATURA	EJEMPLOS
aves	165º F	pollo, pavo, codorniz
carnes molidas	155º F	hamburguesa, chorizos, longaniza
huevos que no se servirán de Inmediato	155º F	flan, huevos revueltos servidos en línea de buffet
carnes enteras (no molidas)	145º F	Bistec , chuletas de puerco, carnitas
mariscos	145º F	filete de pescado, camarón, moluscos
huevos que se servirán Inmediatamente	145º F	huevos estrellados o revueltos

Cualquier alimento cocinado en un horno de microondas debe de cocinarse hasta alcanzar 165°F de temperatura. Revolviendo al menos una vez durante su cocción, y luego debe de mantenerse tapada por lo menos 2 minutos antes de servirse.

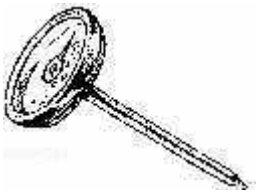


Manteniendo los Alimentos Calientes

Después que los alimentos fueron cocinados a la temperatura adecuada están listos para servir. Negocios usan equipos como las mesas de vapor, calentadores o superficies calientes para mantener los alimentos calientes. Alimentos en la mesa de vapor deben ser revueltos seguido para asegurar que la parte de arriba del alimento no se enfrié. Debe revisar los alimentos que se mantienen calientes seguido para que se mantengan arriba de los 130°F y así evitar la reproducción de las bacterias dañinas.

Enfriamiento

El enfriamiento de las comidas es usualmente una de las tareas más riesgosas en la preparación de alimentos, ya que las comidas pasan por la **Zona de Peligro**. Es muy difícil enfriar comidas rápidamente especialmente con los veranos que pasamos aquí en Arizona. Por lo general la mayoría de los equipos de refrigeración no tienen la capacidad para enfriar grandes volúmenes/cantidades de comidas rápidamente.

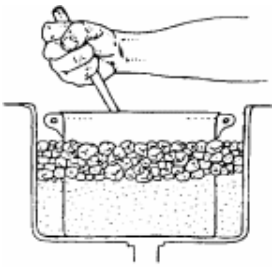


Comidas no deben de enfriarse a temperatura ambiente pero si se pueden dejar sobre una mesa o quemador apagado siempre y cuando no bajen los alimentos a menos de 130°F . Cuando la comida baja a los 130°F ya empieza a pasar la zona de peligro, esta comida debe pasar la zona de peligro en el refrigerador o en agua con hielo tipo baño maría.

La manera mas segura para controlar el paso de enfriamiento es evitar lo (no enfriar) cuando sea posible. Muchos alimentos populares como los chiles rellenos, flautas y carnitas tienen que pasar dos pasos completamente separados de cocción y enfriamiento antes de servirse. En este caso los alimentos son mas seguros si se evitan los dos pasos y se combinan en un solo paso que tal vez tome un poquito mas de tiempo.

Para evitar el riesgo del enfriamiento, negocios planean y preparan las comidas diariamente, desechando los sobros del día anterior. En vez de cocinar comida para toda la semana, ellos preparan solo lo necesario para el día, y la mantienen caliente hasta que sale. Cocinan las comidas lo mas cerca de la hora en que se van ha servir.

El proceso de enfriamiento en ciertas comidas es inevitable. Por eso, el saber a ciencia cierta de que manera se pueden enfriar estos alimentos rápidamente disminuye los riesgos antes mencionados.



- Comidas liquidas que se pueden revolver como son los atoles, sopas o los caldos, es recomendable usar un tipo “baño maría” con agua y hielo. En un lavabo o en un recipiente grande, coloque suficiente hielo y poca agua fría. Luego, coloque el recipiente con la comida destapado que se va a enfriar dentro del recipiente con hielo. Asegúrese que el agua con hielo esté al mismo ras de la comida en la olla. De vez en cuando revuelva le a la comida y si es necesario échele mas hielo al baño maría. La comida no se debe de sacar del baño maría y guardar en el refrigerador hasta que llegue a los 41°F. Nota: también tiene la opción de enfriar comidas liquidas como se enfrían las comidas sólidos.
- Comidas sólidas como arroz, frijoles, carne asada y carnitas se deben reducir en recipientes de poca profundidad. Las comidas deben ser reducidas a 4 pulgadas de profundidad o menos. Se guardan destapados en la parte más alta del refrigerador. Asegure no amontonar los recipientes para que le circule el aire frío. Ya que la temperatura de la comida llegue a 41°F se puede tapar y si son varias ollas se pueden recoger en una sola olla.

- Hay unas botellas de plástico que se pueden llenar con agua y luego ser congeladas, conocidas como “paletas de hielo”. Estas paletas pueden ayudar en el proceso de enfriamiento. Se pueden colocar las paletas de hielo dentro la comida que se esta enfriando en baño maría o en la comidas que se esta enfriando en el refrigerador.

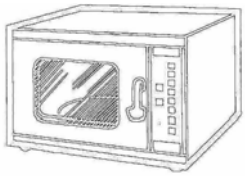
Si va preparar ensaladas con ingredientes calientes como ensalada de papa o ensalada de huevo cocido, enfrié los ingredientes antes de preparar la ensalada.

Recuerde que la clave con el enfriamiento es que el alimento se enfrié a los 41°F y pase la zona de peligro lo mas pronto posible. Cualquier método que utilice para enfriar la comida, recuerde que la comida debe de ser enfriada de los 130°F a 70°F en las primeras dos horas, y de 70°F a 41°F en las próximas cuatro horas.

Seis horas parece ser mucho tiempo para enfriar las comidas pero muchas comidas simplemente no se enfrían tan fácilmente, a no ser que usted aplique un método de enfriamiento efectivo o ayude a que se enfríen más rápido. Use un termómetro con aguja metálica, del tipo que se pueda introducir en la comida, para asegurarse de que el método de enfriamiento que usted está aplicando o usando sea el correcto/adecuado.

El Recalentamiento de los Alimentos

Comida que se cocino y enfrió, puede necesitar recalentamiento**.** Recaliente la comida lo más rápido posible (en menos de una hora) a **165° F**, no importa la temperatura en que se cocinó previamente. Por ejemplo, si cocinó una carne molida el lunes hasta 155º F pero quiere servirlo el martes en la línea de buffet, debe recalentar la carne molida hasta 165º F. **La manera correcta de recalentar es usando la estufa, el horno microondas, horno de convección o una plancha caliente**. No use equipo que caliente la comida lentamente, como una mesa de vapor, porque pasara mucho tiempo en la "**Zona de Peligro**" dándole oportunidad que se reproduzcan los gérmenes. Revuelva la comida si es posible para asegurar que todas partes de la comida están bien recalentadas. Use un termómetro con aguja metálica para revisar la temperatura. Recaliente alimentos hasta los 165° F**.**



Nunca meta alimentos fríos a la mesa de vapor (steam table) ya que la mesa de vapor no recalentara rápidamente los alimentos exponiéndolos a la zona **de peligro** por mucho tiempo. Siempre recaliente los alimentos rápido. Solo se permite recalentar los alimentos una vez.

Termómetros

Cualquier equipo de refrigeración (refrigerador, cuarto frió o congelador) que usted use debe de estar equipado con un termómetro que mida la temperatura interna del equipo de cocina. Es recomendado mantener un registro o diario por escrito también. Anote la temperatura diaria del equipo. Esta práctica servirá para asegurarse de que alguien está revisando la temperatura del equipo de refrigeración regularmente.

Use un termómetro con aguja metálica para revisar la temperatura de las comidas que usted esté cocinando, manteniendo frías, guardando calientes o enfriando. También recomendamos el mantener un registro o diario por escrito de las temperaturas y la hora en que se tomaron.

Asegúrese de que el rango de temperaturas en su termómetro incluya la temperatura que usted estará revisando. De nada sirve usar un termómetro que no baje a los 41° F para medir comidas frías o que se estén enfriando.

Asegúrese que su termómetro esté bien calibrado. Para hacer esto coloque la aguja metálica del termómetro dentro de un vaso con poca agua y bastante hielo por unos cuantos minutos. Si no baja la aguja a los 32° F, debe de calibrarse. Además es importante saber que los termómetros de aguja metálica, usualmente miden la temperatura más o menos en la parte de en medio de la aguja. Por eso, para medir bien la temperatura debe usted de introducir o clavar el termómetro dentro de la comida hasta cubrir ésta área o más profundamente.

Sepa que usualmente el sensor de un termómetro de aguja se encuentra en la parte no de la punta si no en la parte media de la aguja. Los termómetros también deben de limpiarse y **desinfectarse** antes de introducirse dentro de una comida y entre usos para evitar la contaminación. Usted debe tener cuidado de no introducir gérmenes dentro de las comidas que usted prepara por medio de un termómetro sucio.

La Importancia del Tiempo en la Preparación de los Alimentos

La mayoría (pero no toda) las bacterias dañinas necesitan tiempo para reproducirse a niveles peligrosos. Por eso es importante mantener la comida a la temperatura correcta. Por eso es que se debe enfriar o recalentar la comida rápidamente.

Generalmente 4 horas es lo máximo que una comida **potencialmente peligrosa** puede mantenerse en la "**Zona de Peligro**". Recuerde que este límite es cumulativo. Por ejemplo, si le toma 3 horas para que las papas de su ensalada de papas se enfríen hasta 41º F, entonces no debe su ensalada de papas quedar a más de 41º F por más de una hora antes de servir.

Muchos equipos de refrigeración que todavía están en uso, no pueden mantener los alimentos a 41º F. Esto es particularmente cierto con comidas en los refrigeradores chicos conocidos como "mesas frías" que usualmente se encuentran en la línea cerca de las planchas, los freidores o estufas. Dado a esto las mesas frías particularmente batallan para mantener los alimentos de arriba en las ollitas (guacamole, crema, mayonesa, o queso) a la temperatura correcta. Si esto es lo que pasa en su cocina, asegúrese que todas las comidas esten frías en el cuarto frió antes de ponerlas en la mesa fría y cambie los recipientes, desechando el contenido de acuerdo a un horario estricto. **NO mantenga comida potencialmente peligrosa en la "Zona de Peligro" por más de 4 horas.**

Si se da cuenta que la comida estuvo a la temperatura incorrecta, pero no esta seguro por cuanto tiempo, tirela. Cuando se trata de alimentos "es preferible estar seguros que lamentar"

Poniendole Fechas a Los Alimentos

Los alimentos siempre se deben de usar en el orden en que llegaron al negocio. El inventario debe de ser fechado al recibirlo para saber cual alimento debe usarse primero.

Adicionalmente alimentos listos para comer deben ser fechados al tiempo de abrir o prepararse. La fecha de caducidad depende en la temperatura del refrigerador. Si la temperatura de los alimentos se mantiene entre 45° F - 41° F (de acuerdo al código, es aceptable que el equipo que ya estaba en el negocio antes del 2001 mantenga 45° F) el alimento se debe fechar y usar dentro de 4 días, pero si la temperatura esta debajo de los 41° F se puede fechar y usar dentro de 7 días. Recuerde que los alimentos potencialmente peligrosos que se van a guardar en el negocio por mas de 24 horas deben ser fechados.

Preguntas de Repaso

1. ¿Que es la "Zona Peligrosa"?"
1. ¿Porque deben mantenerse los alimentos potencialmente peligrosos fuera de la "Zona Peligrosa?"
2. ¿Cual es la temperatura correcta para cocinar pollo, hamburguesa y pescados?
3. ¿Cual es la manera correcta de enfriar alimentos?
4. ¿Cual es la manera correcta de descongelar alimentos?
5. ¿Cual es la manera correcta de recalentar alimentos?
6. ¿Que debe hacer si su refrigerador no mantiene la comida a la temperatura correcta

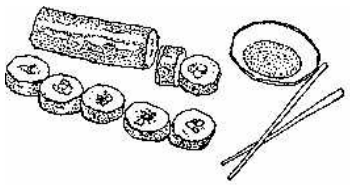
Alimentos de Fuentes Aprobadas

Todos los alimentos deben venir de proveedores aprobados por el Departamento de Salud. Carnes, aves y productos lácteos deben venir de instalaciones inspeccionadas por el "USDA". Busque que los productos lácteos digan "Pastorizado". Mariscos, como las almejas y ostiones deben provenir de una fuente aprobada y tener una etiqueta que indique donde se cosecharon. Estas etiquetas deben guardarse por lo menos 90 días después de que el producto se vendió o comió en el negocio. Alimentos en lata, frescos o productos lácteos deben venir de compañías, o abastecedores que son inspeccionados por una agencia reguladora. Todo producto pre-empaquetado debe tener una etiqueta o sello en el envase que indique en ingles el nombre del procesador o distribuidor, el nombre del producto y los ingredientes.

No es permitido vender alimentos preparados en casa particular o un negocio sin permiso. Alimentos para el público deben ser preparados en un negocio con permiso y aprobada para este propósito. Los Inspectores de Salubridad (gente entrenada por el Departamento de Servicios Ambientales) revisan las cocinas para asegurarse que los alimentos se preparen y guarden de una manera segura.

Todo alimento que llega a su establecimiento de trabajo debe llegar en buen estado. Los alimentos que se sirven en su lugar de trabajo deben venir de una fuente aprobada y no estar **adulterados**. Los alimentos pre-empaquetados deben tener una etiqueta indicando donde fueron procesados.

Latas de alimentos deben llegar bien selladas y sin abolladuras. Deseche latas que llegan con abolladuras o hinchadas. **Alimentos potencialmente peligrosos** deben ser rechazados si llegan a su negocio a temperaturas peligrosas. Rechace o tire a la basura alimentos pre-empaquetados que lleguen rotos o abiertos.



Alimentos sellados con aspiración deben mantenerse a temperaturas seguras y consumirse antes de la fecha indicada en el paquete de caducidad.

Alimentos Que Deja el Cliente Sobre la Mesa

Ya que los clientes comen y dejan alimentos como fritos, salsas, cebolla y cilantro o tortillas sobre la mesa o en el plato, debe tirar los a la basura. **No** los puede servir otra vez. Si sobran alimentos pre-empaquetados como galletas, paquetes de azúcar o dulces estos si pueden servirse otra vez.

La Contaminación Cruzada y El Almacenamiento de los Alimentos

Como trabajador al servicio de alimentos debe prevenir la **contaminación cruzada**. La contaminación cruzada ocurre cuando los gérmenes pasan de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando alimentos crudos que tienen bacteria tocan alimentos que están listos para servir o que ya no se cocinaran antes de servir. Estas son maneras de prevenir la contaminación cruzada:

- En el refrigerador: No deje que carne, pescado, aves o huevos toquen/goteen sobre comidas que no van a ser cocinadas antes de servir; guarde la carne, el pescado, y las aves en los estantes más bajos del refrigerador.
- Lávese las manos inmediatamente después de tocar carne, pescado, aves crudas o huevos.
- Nunca guarde alimentos que ya están listos para comer en un recipiente donde primero se trabajo carne, pescado, aves o huevos crudos.
- Use una tabla o superficie de cortar dura, sin quebraduras o ranuras donde se puedan juntar los gérmenes. Es más fácil limpiar ese tipo de superficie.
- Lave, enjuague y desinfecte las superficies de trabajo, los cuchillos, utensilios, y tablas de cortar cada vez que termina de cortar carne, pescado o aves.

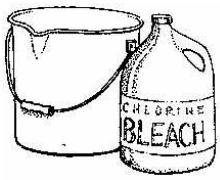
El mismo riesgo de la contaminación cruzada pueda ocurrir cuando alimentos crudos no se guardan de una manera correcta. Nunca guarde alimentos curdos como las carnes, aves o huevos sobre los **alimentos listos para comer**. Reserve los estantes mas bajos para guardar las carnes curdas y los huevos.

Todo alimento debe ser guardado por lo menos seis pulgadas arriba del suelo. Alimentos almacenados siempre deben mantenerse tapados, la única excepción son los alimentos que se están enfriando.

Preguntas de Repaso

1. ¿Que tipo de comida puede utilizar en los negocios de comida?
2. ¿Como guarda carne cruda en el refrigerador?
3. ¿Como previene la contaminación en la comida?
4. ¿Que es la contaminación indirecta y como la previene?
5. ¿Cuales son alimentos listos para comer que se sirven en su establecimiento?

Desinfectantes



El uso inapropiado de desinfectantes puede ser peligroso. El usar un desinfectante muy fuerte puede ser dañino a una persona y el usar un desinfectante donde la concentración no es lo suficiente no desinfectara o matara la bacteria. Así que asegúrese de saber como usar y

preparar una solución de desinfectante. El cloro es el desinfectante más común en las cocinas.

Siempre debe usar un trapo limpio para desinfectar los mostradores, mesas, tablas de cortar y equipo de cocina. La bacteria puede crecer muy rápido en un trapo húmedo. Por eso es que los trapos deben mantenerse en una solución correcta de desinfectante cuando no este usándose. Use los papelitos de prueba apropiados para verificar la concentración del desinfectante. La concentración de la solución de desinfectante cuando este usando cloro es entre 50 y 100 partes por millón (ppm). La concentración de la solución de desinfectante cuando este usando la Amonia Quatenaria debe ser 200 ppm.

Asegure que la solución de desinfectante siempre se mantenga a concentración apropiada esto se hace cambiando la solución cada vez que sea necesario. Usualmente la solución de desinfectante se debe de cambiar cada 2-3 horas dependiendo en el uso. No deje que se ensucie la solución de desinfectante ya que los residuos de alimentos matan la solución rápidamente. No le agregue otros químicos o jabón a la solución de desinfectante por que estos reducen la eficiencia del desinfectante.

Limpie y desinfecte para prevenir la contaminación cruzada. Lave, enjuague y desinfecte toda superficie que tenga contacto con comida. Por ejemplo, rebanadoras, molinos, y tablas de cortar. Desinfecte el equipo después de cada uso. El equipo que tiene partes que se puedan desarmar debe ser desarmadas para asegurar una buena limpieza.

La Manera Correcta de Lavar Platos a Mano

Para conservar las comidas saludables es necesario mantener las cocinas y el equipo de cocina limpios. Las cocinas limpias no atraen cucarachas o ratones. Sin embargo, hasta las superficies que se ven limpias pueden retener gérmenes dañinos que usted no puede ver. Sólo al desinfectar de manera correcta estas superficies es que quitamos o destruimos estos gérmenes invisibles al ojo humano.

Los Platos, utensilios, y equipo que estan en contacto con comida se debe lavar usando los siguientes 5 pasos:

1. **Quitar le los residuos a los trastes**: Quite la comida y grasas de los trastes sucios y tírela a la basura.
2. **Lavar:** En el primer compartimiento, lave los trastes con agua caliente y detergente.
3. **Enjuagar:** En el segundo compartimiento, enjuague los trastes en agua limpia y caliente para quitarles el jabón. (Asegure quitarle el jabón a los trastes porque el jabón puede reducir la eficiencia de desinfectante en el próximo paso).
4. **Desinfectar:** En el tercer compartimiento, los trastes deben ser desinfectados con agua a temperatura ambiente. Debe asegurarse que el desinfectante este a la concentración adecuada usando las tiritas de prueba. Los trastes deben permanecer sumergidos en la solución desinfectante por lo menos 30 segundos.
5. **Secar al aire libre**. Permita que se sequen los trastes al aire libre en un escurridor de trastes o un estante. No use toallas o trapos para secar los trastes porque pueden volver a introducir los gérmenes.

Los Químicos Tóxicos y El Control de Pestes

Los envenenamientos accidentales debido a la falta de cuidado al manejar productos químicos son frecuentes en la preparación de comidas. Todos los artículos como son las lociones, medicinas, jabones, detergentes, desinfectantes, y otros químicos deben de almacenarse/guardarse separados o por debajo de las comidas, utensilios, y de las áreas designadas para preparar alimentos. Si el producto químico no es necesario para el funcionamiento del negocio de comida (como botellas de Raid para matar cucarachas o veneno para los ratones), no debe de guardarse en el negocio en ningún momento.

Cualquier producto químico en frasco, recipiente o botella debe tener una etiqueta apropiada con el nombre del producto. Lo mismo se debe hacer cuando un producto químico es transferido a otro recipiente, como en el caso de botellas de aerosol.

Los Pestes

El uso de pesticidas por alguien que no tiene licencia para fumigar en negocios de comida es muy restringido. Ningún pesticida se puede aplicar en un negocio a menos que sea aplicado por una persona profesional y con una licencia para manejar pesticidas. Cualquier pesticida que use un profesional en su negocio de comida, debe ser aprobado específicamente para su uso en lugares donde se encuentra comida. Ningún pesticida o equipo para aplicar pesticidas puede o debe de ser almacenado en un negocio de comida.

Cualquier pesticida que se use debe de usarse sólo como un último recurso, después de que haya agotado todas las medidas preventivas para evitar ese peste. La mejor manera de controlar cucarachas, ratones, moscas así como otros pestes, es manteniendo el establecimiento y los lugares en donde se colecta la basura, limpios, así como eliminando los lugares en donde puedan esconderse y por donde puedan entrar estos bichos a su establecimiento.

Pestes que pueden entrar a un negocio de comida son las cucarachas, los ratones, las moscas y los gorgojos. No los permita en el negocio y no permita que entren en los alimentos.

Preguntas de Repaso

1. ¿Cual es la diferencia entre lavar y desinfectar?
2. ¿Cual es la concentración correcta para agua con cloro?
3. ¿Cuales son las superficies que tienen que ser lavadas y desinfectadas constantemente?
4. ¿Cuales son los 5 pasos de lavar los trastes a mano?
5. ¿Como previene que los pestes entren en su establecimiento de comida?

Reconocimientos

Food Protection Program – Environmental Health Services Division of Seattle and King County and the USDA, FSIS Cooperative Agreement FSIS-C-05-2003.